

A LEI DA DOR

O Bom Gerenciamento de Más
Experiências Leva a um Grande
Crescimento.

As 15 leis do Crescimento / Jonh Maxell, 1 ed-Cpad, 2015

Como você normalmente responde a más experiências? Você explode de raiva? Você se encolhe emocionalmente? Você se separa da experiência tanto quanto possível? Ignora a situação? A dor nos instiga a encarar quem somos e onde estamos. O que fazemos com essa experiência define em quem nos tornaremos. Nunca conheci ninguém que dissesse: “Eu amo problemas”, mas conheço muitos que admitiram que os seus maiores ganhos vieram em meio a dor.



As experiências ruins:

1. **Todo o mundo têm.** A vida está cheia de altos e baixos. O problema é que nós só queremos os altos. E isso não é possível. Penso que é bem óbvio que ninguém escapa das más experiências.
2. **Ninguém gosta de problemas.** Ninguém gosta quando se encontra no meio de uma má experiência. Normalmente, dor é tudo o que se sente. Mas se as pessoas lidarem bem com a situação, então gostarão de falar sobre ela depois. A dor se torna uma boa história para se contar.
3. **Poucas pessoas transformam experiências negativas em positivas.** As dificuldades da vida não nos permitem permanecermos os mesmos. Elas nos movem. A pergunta é: Em qual direção você se moverá — para a frente ou para trás? Quando passamos por experiências ruins, nos tornamos melhores ou mais amargos? Essas experiências irão nos limitar ou nos levar a crescer? A maioria das pessoas bem-sucedidas vai apontar para os tempos difíceis da sua vida como os pontos chave na sua jornada de aprimoramento. Se você tem se dedicado a crescer, deve se comprometer a gerenciar bem os seus maus momentos.





COMO TRANSFORMAR A SUA DOR EM UM GANHOS?

O crescimento é o melhor resultado possível de qualquer experiência negativa.

1. Escolha ter uma postura positiva. O resultado da postura de qualquer pessoa é o seu modo de ver as coisas: se elas tendem a ser otimistas ou pessimistas, alegres ou tristes, confiantes ou desconfiadas, amigáveis ou reservadas, corajosas ou tímidas, generosas ou sovinas, doadoras ou egoístas. Se você consegue manter uma postura de vida positiva, você se coloca numa posição vantajosa para administrar as más experiências e transformá-las em crescimento. Você não pode controlar muito do que acontece com você. Entretanto pode controlar a sua atitude. E você pode escolher elevar-se acima das suas circunstâncias e se recusar a permitir que as experiências ruins acabem por minar quem você é e no que acredita. E você pode decidir encontrar algo positivo para aprender em face à tragédia.

2. Aceite e desenvolva a sua criatividade.

O escritor Neal Donald Walsh afirmou: “A vida começa no fim da sua zona de conforto”. Acredito que a criatividade começa no fim da sua zona de conforto.

Quando você sente a dor das más experiências, a criatividade lhe dá a oportunidade de transformar a dor em ganho. O segredo para fazer isso é usar a energia que vem tanto da adrenalina como da raiva, e usá-la para resolver os problemas e aprender as lições. Quando você passa por uma má experiência, em vez de se permitir ficar desencorajado ou com raiva, tente encontrar um modo de fazer com que ela estimule a sua criatividade.

3. Aceite o valor das más experiências.

É sempre mais fácil enxergar algo positivo em uma experiência negativa bem depois que a situação aconteceu. É difícil enfrentar a experiência negativa com uma visão positiva, no momento em que ela acontece. Entretanto, se você conseguir fazer isso, você sempre conseguirá aprender algo com a experiência. É inevitável encontrar dificuldades. Aprender com elas é algo opcional. O fato de aprender é baseado na sua compreensão de que as dificuldades apresentam oportunidades de aprendizado, e na decisão de tratar as dificuldades de acordo com essa compreensão.



4. Faça boas mudanças após aprender com as más experiências.

Frequentemente precisamos de uma experiência ruim para enfrentarmos as mudanças que precisamos fazer em nossa vida. A maioria das pessoas não usa a mente no processo de mudança — elas usam as suas emoções.

Tanto a razão como os sentimentos são essenciais, mas a essência da mudança está nas emoções. Quando más experiências produzem fortes emoções em nós, podemos reagir de duas maneiras: ou encaramos os sentimentos e tentamos mudar, ou tentamos escapar. É o velho instinto de lutar ou correr.

Precisamos treinar a nós mesmos para lutar pelas mudanças. Como fazemos isso? Lembrando que as nossas escolhas nos levarão à dor da autodisciplina, ou à dor do arrependimento. Prefiro viver com a dor da autodisciplina e colher os resultados positivos do que viver com a dor do arrependimento, que é algo que pode criar uma ferida profunda e contínua dentro de nós.

5. Responsabilize-se pela sua vida

Você precisa reconhecer que as suas circunstâncias não o definem. Elas estão fora de você e não precisam impactar de forma negativa nos seus valores e padrões. Ao mesmo tempo, você deve se responsabilizar pela sua vida e pelas escolhas que faz. Não importa pelo que você passou na sua vida — ou pelo que está passando atualmente — você tem a oportunidade de crescer a partir daqui. Algumas vezes é muito difícil enxergar a oportunidade em meio à dor, mas ela está lá. Você deve estar disposto a não somente procurá-la, mas também a tomar posse dela.

Aplicando a Lei da Dor

- 1. Avalie a sua atitude em relação a experiências negativas até esse momento na sua vida. Como você lida com o fracasso, a tragédia, os problemas e desafios que têm lhe causado dor?**
- 2. No passado você fez uso de más experiências como um trampolim para aproveitar a sua criatividade? Se não, use a dificuldade atual para ajudá-lo a aprender como se tornar mais criativo ao fazer o seguinte: Lembre-se que se fizer o que normalmente já faz, você sempre obterá o mesmo retorno. Se quiser chegar a um novo destino, deve tomar um novo caminho.**

Defina o problema

Compreenda a sua emoção

Enuncie a lição Identifique a mudança que deseja realizar

Imagine criativamente vários caminhos

Receba informações de outros

Coloque em prática um curso de ação



3. O desenvolvimento pessoal requer uma tendência à ação! Passe algum tempo recordando as cinco últimas más experiências que teve na sua vida. Escreva cada uma delas, junto com o que aprendeu de cada uma – se aprendeu algo. Então avalie se você decidiu fazer mudanças baseado no que aprendeu e avalie como se saiu ao colocar em prática essas mudanças na sua vida. Uma vez que tenha avaliado cada má experiência, dê a si mesmo uma nota de zero a dez com relação a como administrou essas experiências. Se você não foi um aluno nota 10 ou 9, precisa fazer uso dos passos listados acima para melhorar.